ÁREA MÉDICA

Exploración de mama

Epidemiológia:

- Mas de la mitad de todas las mujeres desarrollaran alguna forma de enfermedad benigna después de los 20 años .

- El comité de mastología del Instituto Universitario Dexeu reporta que en las pacientes operadas de mama la patología benigna representa el 51.6%

Para la detecion de enfermedades mamarias se requiere:

Examen físico

mamografía

Ultrasonido

SOLO TÚ CONOCES TU CUERPO Y PUEDES NOTAR HASTA EL MAS PEQUEÑO CAMBIO.

TOCATE...

Autoexploración y su importancia...

La autoexploración se refiere a...

- DEFINICIÓN: Técnica de detección basada en la revisión de las mamas por la misma mujer.
- BENEFICIO: Aumenta la posibilidad de detectar a tiempo algún signo de enfermedad en las mamas
- INICIO: A partir de los 19 años de edad.
- CADA CUANTO? : 1 vez al mes (5to /7mo día termino de la menstruación)
- FUNCIÓN: Aprender a conocer su consistencia, su forma, su textura y desarrollará mayor sensibilidad en sus manos, lo que le permitirá identificar cualquier cambio.

Si nota algo diferente, debe acudir de inmediato a su unidad de salud.

CAMBIOS NORMALES DE LAS MAMAS

PREMESNTRUAL

- Endurecidas
- Dolorosas

MENSTRUAL

- Congestionadas (hormonal)

MENOPAUSIA

- Menos firmes
- Mas suaves

¿QUÉ DEBEMOS APRENDER?

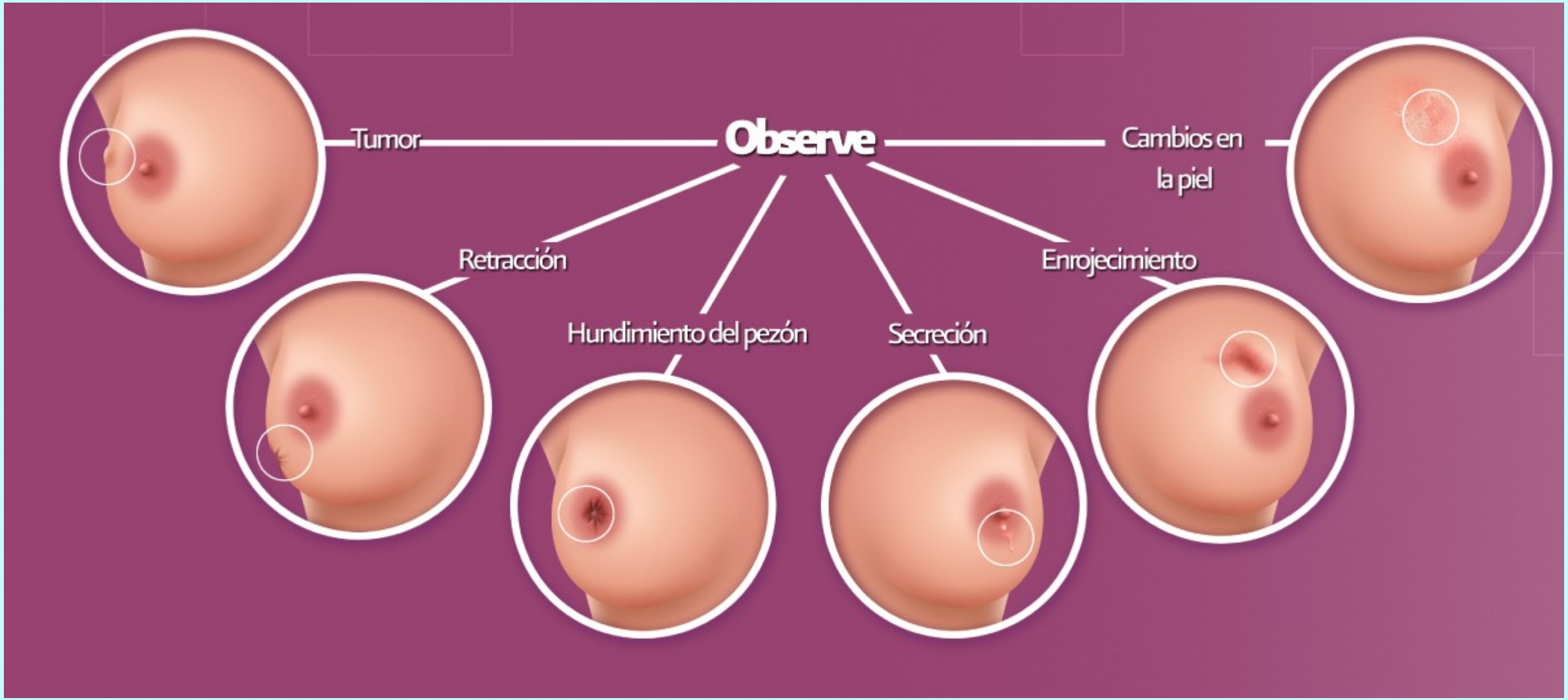
OBSERVAR

1. Parada frente a un espejo, con las mamas descubiertas, coloque los brazos a lo largo del cuerpo...
2. junte las manos detrás de la nuca...
3. con las manos en la cintura, inclinese hacia delante...

PALPAR

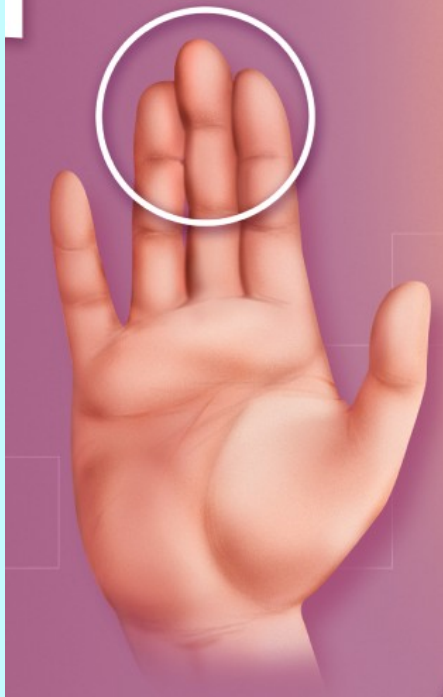
1. Parada frente a un espejo.

De pie observe cambios:
Con los brazos hacia arriba
Con las manos en las caderas
Inclinada hacia adelante


Observe
Tumor
Retracción
Hundimiento del pezón
Secreción
Enrojecimiento
Cambios en la piel

Busque:

- Bolitas, endurecimientos o hundimientos.



Utilice la yema de sus dedos.

- Mueva sus dedos en pequeños círculos desde fuera de su mama hacia el pezón.
  Explórese debajo de su axila.

- Explórese toda la mama presionando suavemente.

Explórese estando de pie:

Debajo de ambos brazos

Toda la mama

Por encima de la mama

Acuéstese y tóquese

Factores de riesgo

- El síndrome de Klinefelter, en donde los hombres llevan un cromosoma X adicional
- Las enfermedades del hígado como la cirrosis y la infección parasitaria
- El tratamiento con dosis altas de estrógenos
- La exposición accidental o deliberada a la radiación
- Antecedentes de cáncer de mama en parientes femeninos cercanos
- Edad avanzada (la mayoría de los casos ocurren entre los 60 y 70 años de edad)

Menos de 1 %

de todos los cánceres de mama

El cáncer de mama es 100

veces menos común en hombres que en mujeres.

Para los hombres, el riesgo de contraer cáncer de mama durante su vida es de aproximadamente ***1 en 833***

Salud Consultas

Octubre mes de la lucha contra el cáncer de mama

#DATE una MANO

Explórate, conócete y cuídate

Desde **2006** el **cáncer de mama** es la primera causa de muerte por cánceres en las mujeres mexicanas: **1 de cada 14 muertes.**

Para reducir tu riesgo de padecer cáncer de mama se recomienda

Tener una alimentación **rica en fibra y baja en carbohidratos**

Reducir la cantidad de **grasas animales y grasas trans**

Realizar de 30 a 60 minutos de **actividad física todos los días**

Mantener un peso adecuado

Evitar el alcohol o beber moderadamente (menos de 15/g al día)

No fumar

La detección oportuna aumenta las posibilidades de curación y sobrevida

Autoexploración

A partir de los 20 años, al menos una vez al mes

Examen clínico

A partir de los 25 años, se realiza anualmente por personal de salud capacitado

Mastografía

A partir de los 40 años de edad, se realiza cada dos años